

MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE DE 2019

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



09-09-19

10-09-19

11-09-19

12-09-19

13-09-19

Macarrones con tomate y queso rallado.
Cinta de lomo a la plancha con ensalada(6)
Maccaroni with tomato and minced cheese
Grilled pork loin with salad
Melocotón en almíbar-agua-pan/peach in syrup – water- bread

Ensalada campera: patata, pepino, tomate, atún, pimienta, cebolla y huevo cocido.
Ventresca de merluza rebozada con ensalada (4)
Country salad: potato, cucumber, tomato, tuna, pepper, onion and boiled egg
Coat battered hake belly with salad
Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Lentejas guisadas con verduras naturales (espinacas, puerro, zanahoria y pimienta verde)
Tortilla de patata con ensalada (3)
Stewed lentils with natural vegetables: spinaches, leek, carrot and green pepper
Spanish omelette with salad
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole-grain bread

fiesta

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria.
Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada (1)
Fried lightly green beans with potatoes and carrot
Breaded chicken steak with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 737 Proteínas 23
Lípidos 36 Carbohidratos 76

Calorías 601 Proteínas 28
Lípidos 21 Carbohidratos 75

Calorías 638 Proteínas 26
Lípidos 23 Carbohidratos 73

Calorías 673 Proteínas 34
Lípidos 31 Carbohidratos 69

16-09-19

17-09-19

18-09-19

19-09-19

20-09-19

Arroz blanco con tomate.
Filete de merluza rebozado con ensalada(6)
White rice with tomato
Coat battered hake steak with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Guisantes salteados con jamón york.
Muslitos de pollo asado con ensalada(4)
Skipped green peas with cooked ham
Roasted chicken thighs with salad
Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Sopa de estrellas con picadillo de pollo, puerro y zanahoria.
Albóndigas caseras con patatas dado
Stars soup with minced chicken, leek and carrot
Homemade meat balls with diced potatoes
Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-water-wholegrain bread

Judías pintas guisadas con verduras naturales (acelgas, puerro, zanahoria y pimienta)
Salmón al horno con ensalada (4)
Stewed pinto beans with natural vegetables: beets, leek, carrot and pepper
Roasted salmon with salad
Helado-agua-pan/ice cream-water-bread

Ensaladilla rusa: patata, zanahoria, guisantes, atún y mahonesa.
Tortilla de jamón york con ensalada (6)
Russian salad: potato, carrot, green peas, tuna and mayonnaise
Cooked ham omelette with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 688 Proteínas 35
Lípidos 32 Carbohidratos 65

Calorías 705 Proteínas 55
Lípidos 27 Carbohidratos 60

Calorías 654 Proteínas 39
Lípidos 22 Carbohidratos 75

Calorías 707 Proteínas 33
Lípidos 35 Carbohidratos 65

Calorías 616 Proteínas 24
Lípidos 32 Carbohidratos 58

23-09-18

24-09-18

25-09-19

26-09-19

27-09-19

Espaguetis con tomate y carne picada.
Bacalao al horno con ensalada (6).
Spaguetti with tomato and minced meat
Roasted codfish with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Crema de verduras naturales. (acelgas, puerro, patata, zanahoria, repollo, y calabaza)
Redondo de ternera asada con patatas al horno
Natural vegetables cream: beets, leek, potato, carrot, cabbage and pumpkin
Roasted round of beef with roasted potatoes
Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Judías blancas con chorizo.
Tortilla de atún con ensalada (6)
White beans with chorizo
Tuna omelette with salad
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole-grain bread

Arroz con magro y verduras.
(calabacín, puerro, guisantes y zanahoria)
Caella rebozada con ensalada (5)
Rice with pork and vegetables (zucchini, leek, green peas and carrot)
Coat battered dogfish with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Cocido madrileño completo:
sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne
Complete madrilienian stew: noodle soup, chickpeas, chorizo, bacon, vegetables and calf
Helado-agua-pan

Calorías 611 Proteínas 30
Lípidos 19 Carbohidratos 84

Calorías 576 Proteínas 34
Lípidos 16 Carbohidratos 65

Calorías 671 Proteínas 38
Lípidos 27 Carbohidratos 69

Calorías 630 Proteínas 24
Lípidos 22 Carbohidratos 84

Calorías 772 Proteínas 36
Lípidos 26 Carbohidratos 87

30-09-19

Coditos con jamón york y queso.
Filete de jurel al horno con tomate.
Ensalada(6)
Pasta with cooked ham and cheese
Roasted mackerel with tomato
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread



Calorías 626 Proteínas 35
Lípidos 22 Carbohidratos 72

ENSALADAS:
(1) LECHUGA Y MAÍZ.
(2) LECHUGA Y ZANAHORIA.
(3) LECHUGA Y TOMATE.
(4) LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA.
(5) LECHUGA.
(6) LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA.

*Las proteínas, lípidos y carbohidratos están expresados en gramos. La valoración nutricional es orientativa para niños de 6 a 9 años.

*El personal de Colectividades Coimbra pone a su disposición información relativa a los ingredientes alérgenos en cumplimiento con el reglamento 1169/2011.

OBJETIVO NUEVO CURSO: ALIMENTA TU SALUD

Empieza el nuevo curso escolar y con él aparecen la oportunidad de cambiar hábitos, establecer nuevas rutinas, etc.

Una alimentación adecuada previene múltiples enfermedades, además de proporcionarnos la energía y nutrientes que necesitamos para hacer frente a nuestro día a día.

¿HAS PENSADO QUÉ QUIERES CAMBIAR/ MEJORAR EN TU ALIMENTACIÓN?

Podemos hacer pequeños cambios que nos aportarán múltiples beneficios. Dejamos algunas ideas:

- Come **comida real**.
- Saborea el sabor de los alimentos. Dale tiempo a tu paladar para la adaptación. Poco a poco te irás quitando del mono del azúcar y tu salud te lo agradecerá. Si necesitas sustitutos para tus postres usa **panela, dátiles, plátano maduro, compota de manzana...**
- Aumenta el **consumo de verduras**. El objetivo es que estén presentes en todas tus comidas.
- Hidrátate con **agua, smoothies, granizados, infusiones** (con o sin hielo), etc.

Para llevar a cabo tu plan, ponte pequeños objetivos. Por ejemplo: introducir un plato principal de verduras en una de las comidas principales; sustituir los refrescos azucarados por agua con gas; etc...

PIENSA EN
TU OBJETIVO
Y PONTE
EN MARCHA



Sugerencias de cenas del mes

LUNES	9	Gazpacho de sandía. Merluza al vapor con patata cocida.
MARTES	10	Crema de calabacín y manzana. Tortilla de bonito
MIÉRCOLES	11	Tomates rellenos de cus cus y mahonesa. Hamburguesa casera con calabacín a la plancha.
VIERNES	13	Palitos de zanahoria con hummus y guacamole. Pizza de champiñones.
LUNES	16	Crema de puerro y pera. Conejo al ajillo con patata al vapor.
MARTES	17	Pisto con huevo.
MIÉRCOLES	18	Judías verdes con tomate y huevo cocido.
JUEVES	19	Salmorejo. Nuggets de coliflor
VIERNES	20	Ensalada de canónigos, manzana y nueces. Burrito de pollo, tomate y aguacate.
LUNES	23	Crema de zanahoria, puerro y patata. Filete de pollo al limón con setas.
MARTES	24	Lasaña de berenjena.
MIÉRCOLES	25	Arroz de coliflor con zanahoria, calabacín y cebolla. Sardinas con tomate.
JUEVES	26	Espinacas a la crema gratinadas. Fletán al papillote.
VIERNES	27	Verduras a la plancha. Huevo plancha con patatas asadas.
LUNES	30	Brecol salteado con anacardos, manzana y patata. Pollo asado con zanahoria

*De postre se recomienda fruta y lácteos.



Colectividades Coimbra, S.L.
Tel.: 91 647 04 43
Fax: 91 645 22 92



ANTONIO HERNÁNDEZ

MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE 2019

